



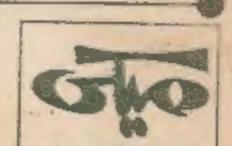
الموجود ... وغار الموجود

اذا كان لديك الكثير من العبر وطول البال وقوة اللاحظة فانك تستطيع حتما الوصول الى حل الطلوب وهو :

ا سه ما هي الاشياء الوجودة في الربعات التي في الرسم الايمن ولا تجدها في الرسم IKun I.

؟ _ وما هي الاشياء الوجودةقالريمات التي في الرسم الايسر ولا تجدها في الرسم

٣ ـ وما هي الإشياء التي تجدها في تفسى أماكتها في الرسمين ؟ ٤ - وما هي الاشياء الزدوجة التي تجدها افقيا جنا الى حنب في الرسمين ،



مجلة اسبوعية تصدرعن مؤسسة . دارائهالال

رئيد، مجلس الأدارة

صالحجودت

رجاءعدالناصر

سكرتيرالتحريق اسكندوالياس

فتكرى انباظة نائب رئيس محلس الإمارة رتبيسة التحسير عفت ناصب مبديرة التحرير

حضر "عماد" لينزل ضيفتًا على عمّه المفتش عاطف عدة أيام إلى أن ينتهي من إمتحاناته

中华里里的黑色家里是一个里

自二日日マイラヤロ山山田中自の中島州

MOSAPOLDSEVIONEDA

自体的 教皇 人名 人名 人名 人名 人名 人名

لغزتاميد كسول ا



قيمة الاشتراك السنوي - ٢٥ عددا - ق جمهروبة معر العربية وبلاد اتحادى البربد العربي والافريتي ٥٥٠ قرشا صاغا - فيسائر انحاء العالم؟ ١ دولارة أو و حثيهات استرلينية - والقيهة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال - في جمهورية مصر العربية والسودان بحوالة بربدية - في النفارج بشيك مصر في لام مؤسسة دار الهلال ب الاسعار الوضحة السلاه بالبريد العادى وتضاف يسوم البريد الحوى والمرجول على الإسمار المحددة عند الطلب



مناك رجل داخل متركه. ويريد الخروج منه .. ويستطيع الخروج من بايين .. خارج الباب أسد ميت من الجوع يجلس خارج الباب .. وفي الثاني بوجد حريق كبير لا يمكن اطفاؤه الا بعد ساعات طويلة .. فهاذا يفعيل الرجل ليخرج الأ

معلومات مقبيدة

فنرشاتك ك

اذا كنت نقوم بدهان شيء ما ثم اضطررت للتوقف لمدة بضع ساعات فانه يمكنك ان تتجنب جفاف القرشاة التي تستعملها خاصة وأن القرشاة الذا جغت وعليها المسسريت والالوان فانها تفسد ولا تعود صالحة للاستعمال) .. فأن افضل طرف الغرشاة يئمس قاعالاناء في اتاء به ماء دون أن نجعل طرف الغرشاة يئمس قاعالاناء وذلك بواسطة تقب وقطمسة وذلك بواسطة تقب وقطمسة عودتات لاستعمال الغرشاة بعد عودتات لاستعمال الغرشاة بعد عادات سوف تجدهاصالحة,

الحلول على صفحتي ٩٠٢٨)









مشوقة ... جربيعة ... جديدة

























































































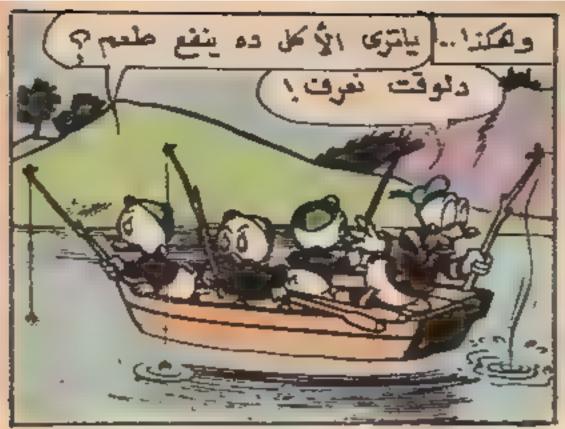
























للم الله : هذي فارس با سوريا باحمص با باب السباع جامع شبخ سعد رقم ا











































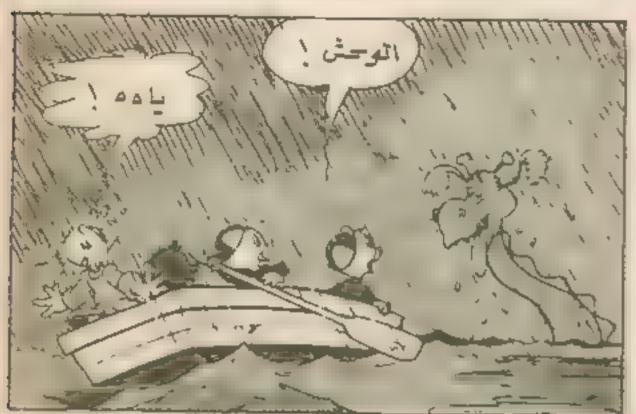






















































« كارابيه » كنمة تسمعها في كل مكان ٥٠ وبراهافي افينساب الافلام السمينمائية ٥٠ تمرى المسمعار والكبار وهم يؤدون حركات الكارانيه في كل مكان٠٠ لكن هل تعسرف حكساية الكارانيه ولفته وأصول حركانه، وقواعده • تعال نتعرف على كل هذا من خلال لقاء مع ء عمسروفوزی » بطل مصر في الكاراتيه، والحاصل على الحزام الاسود ٠٠وهو من مواليد ٩ يونيو ١٩٥٥ ، وطالب بمعهد السياحة ٠٠ وقديدا ممارسة الكاراتيه منذ اربع سينوات ، وحصل على بطولة القياعرة عام ٧٣ ، وبطيولة الجمهورية عام ٧٤ ٠٠ وثاني الجمهورية عام ١٩٧٥٠٠ ثم بطل الجمهورية في الكاتا ((حركات الكارانيه » عام ١٩٧٦

ن عرد فوزی اندا کاراندا

هل یستطیع ای فرد انیمارس الكاراتيه ؟

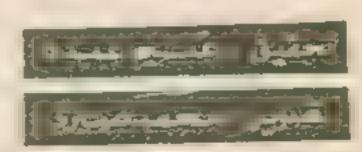
الكاراتية يصلح لكل الاشخاص ولكل الاعمار ٠٠ وشروط الكاراتيه المتمثلة غيمالمرونة والسرعة يكتسبها اللاعب أثناء التدريب • • ويستحسن كأى رياضة أن يبدأ اللاعب وهمو

🌰 على ماذا تعتمد لعبـــــــة الكاراتيه ؟

الذكاء وسرعة البسنيهة عحتى يترقم اللاعب ضربة الضمسسم ويتفحمحاداها ءاق يلمح الاماكن الكشرفة في جسد الخصم ليسرجه

اليها ضرباته ٠٠ ومن هنأ ترى أن العقل في لعبة الكاراتيه يأتي قبسل المقوة "

• من أفلام السيتما يتمسسور الفرد أن الكاراتيه رياضة خطرة • • فهل هسستا عمديح ؟ وهل العنف ضروري في الكارانية ؟



بالعكس ١٠ هذا مقهوم خاطيء ٠٠ فالكاراتيه رياضة تحكمها الروح الرياضسية ، وهي تكسب اللاعب شجاعة لا حد لها ، وتدريه عسلم حراجهة التحصييات ٠٠ وغيي نفس الوقت تبذر في نفسه التواضــــع الشميديد ٠٠ ولا تنسى أن بعض تدريبات الكاراتيه تدريبات دروحية، تساعد على التمسكم في النفس والجسم ، وتدام العقل دائما الي اليقظة 🕝

● رایت فی التدریبسات ان کل حركة تصحبها مرخة ؟ • • ما سر عدّه الصرحة ؟

> حزمة للمبدئين : وهي تسر أحربة ء ثيدا بالدرجة الناسب وتنتهى بالاولى * والدرجات الس الاولى يرتدى فيها اللاعب الحرام الابيض والثلاث الاخيصرة يرتدي اللاعب الحزام البني •

أحرُمة الاسمساتدة : وهي عشر درجات * تبسدأ بالدرجة الاولى وتنتهى بالدرجة العساشرة • وفي الثمانى درجات الاولى فيها يرتدى اللاعب الحزام الاستسود ٠٠ وعي الدرجة التاسعة والعاشرة برتدى اللاسب الحزام الاحمر ء الذي يعتبر أعلى أتواع الاحرمة ء وعسسده الحاصلين عليه في العسالم قليل

كيف تنتقل من حزام إلى حزام

على الدراع والركبة والذقن * * ثما الضربة القاتلة فتكون في الاماكن الحساسة من الجسم كالضربة على الرقبة والقصبة الهوائية والضرب

بين العينين والاذن والمضرب عساء



أحسرمة الكاراتيه

درجات البطولة في الكاراتيه ، عبارة عن احسرمة تعطى للاعب ، ويريطها حول وسطه في ال**تدريب**ات والمباريات ، وتنقسم الاحسرمة الى سيمين :

لكي يحصل اللاعب على حازام أعلى فلا بد أن يمر باختبسارات قاسية ، نشمل جميع تدريب سات اللهبة وضربات الكاراتيه القاتلة القالله ١٠ والضربة غيسسر ء دنان بال المأكن غيسس تشبيه عثال الضريو



للهجوم بعيضة السسد

هذه الصرخة لها غوائد كثيرة ،
فهى تزيد من قوة وسرعة الضربة ،
كما أن اللاعب عند اصدار الصرخة
ستعط بطعه مما يجعل عضبيلات
معدته مشدودة ، وبهذا لا تؤثر فيه
صربات المعدة "

منداراتیه یطیر فی الهواء لتوجیه صربات بالقدم ° مفی رایك ما مهو العصی ارتفاع یستطیع ان یصل الیه رایک الکاراتیه ؟

فى بطولة العصالم رأيت لاعبين يطيرون الى ارتفاع المترين ، وهذا هو اقصى ارتفاع يمكن أن يتخطأه لاعب •

سمعت بعض اللاعبينيتكلمون
 عن فن الكاراتيه ** ما هو القصود
 يكلمة فن هذه ؟

المقصود بأن الكاراتيسة هو أن ضرب المناطق الضعيفة من جسسم الخصم ** مثل مراكز الاعصساب أو المفاصل ** وهذا القن لا يصل البه اللاعب الا بعد تدريب شسهور

على الاقل ** وبعد تقاوية أطرافه مثل اليد ، الكوع ، القدم ، الرأس، وحتى الاصابع ** لتكتسب مرونة غير عادية وسرعة فائقة ، وتصابح اطرافا مؤثرة *

الى اى حسد يستطيع لاعب الكاراتيسه أن يدافسه ؟

الكاراتيه أساسا لعبة دفاع **

وفيها يتدرب اللاعب على عدم وصول اى ضربة الى جسمه ، مهما كانت قوة الضربة وسرعتها " ولان لاعب الكاراتيه يثق في نفسه وقدراته " فهو لا يبدأ بالهجوم آيدا ، لكن اذا دوجم فهو يستطيع الدفاع عن نفسه حتى لو هاجمه خمسة افراد "

البنات ** هــــل بصلحن المارسة رياضة الكاراتيه ؟

أكبر عدد من الفتيات رأيته في بطولة العالم الاخيرة (١٩٧٥) ٠٠ والكاراتيه تصمح كثيرا من العيوب الجسمانية مثل التواء العساد الفقري ء أو ميل أحد الاكتاف ء أو السعنة ، ولهذا فهي تصلح للفتيات تعاما ٠٠

ما هو الفرق بين الجـــودو والكاراتيه ؟

الجودو تعتمد على اختلال توازن الخصم والقائه أرضا ، أما الكاراتيه فهى فن الاشتباك والدفاع عن النفس واصابة الخصم بالضرب **

والجودو تلعب على بساط خاص « الثانامي » * * أما الكاراتيه فتلعب في أي مكان على أرض صبيلية نظيفة أر على الحشيش * * *

والجودو يحكمه قاضبيان وحكم واحد ١ أما الكاراتيه ميحسبكم المباراة حكم واربعة قصاة ١

وبدلة الجودو اساسية أما ددة الكاراتيه فهى غير اسامىلية وهى لا تحتاج الى أية ادرات "

وتصبة الكاراشية

كاراتيه كلمة يابانية من جزءين :
الاول «كارا » وتعنى خال أو فاض
والثانى « تيه » وتعنى يد ' فيصبح
معنى الكلمة اليد الخالية ، ومعنى
اللعبة الدفاع عن النفس باليد **
وللكاراتيه قصة ** تقول :

منذ عدة قرون في اليابان حرم الملك د هامش » على غير جنسوده استعمال السلاح ، وصادر الاسلحة، وكثر اللصوص وقطاع الطسرق ،

وحتى يدافع الشعب عن نفسه ع اختطر الاهالى الى تعلم فن القتال بالايدى « اوكينا واتى » ** وظهر صعى اسمه « قوناكـــوش جنسن » برع فى فن «الاوكيناواتى » وحسن فيها ، ونسق بين استخدام القوة العقلية والقرة الجسدية ** واطلق

على اسلوبه اسم « كاراتيه » * * * واقام أول عرض عام في طوكيو عام ١٩٢٢ * • وبعدها انتشرت الكاراتيه

في كل انحاء العالم • و واقيمتأول يطوئة عالمية للكاراتيه عام ١٩٦٩ ويعدها بسنة واحدة أنشىء الاتحاد الدولي للكاراتيسه • • وفي مصر

کانت اللعبة تمارس بمجهــردات فردیة الی آن انشیء الاتحاد المصری الکاراتیه عام ۱۹۷۲ ** بعـد أن کان الکاراتیــه قد انتشر فی اغلی نوادی مصر *

تعيال تستدرب

مدة التدريب تتوقف على عوامل كثيرة ، منها قدرة الملاعب على الفهم ، ولياقته البدنية ، والحاد الادنى لتدريب لاعب ناشىء هو سنة شهور على الاقل حتى يطلق عليه لاعب « كاراتيه » ** ومراحال التدريب هى :

١ ـ تعرب نظرى لدراســة تاريخ الكاراتية وأداء التحيـة • ٠ فالحزام الاصغر يحيى الحـــزام الاكبر • • واللاعبان يحيى كلمنهما الاخر تبل وبعد المباراة •

٢ ـ تبريبات اللياقة البدنيسة لاكتسساب المرونة والسرعة ، ويتم المتدريب ايضا على اكتساب الاطراف القسوة ، عن طريق تكسير الواح الخشب والحجارة بالكوع والراس .

٣ ـ التعريب على المعلماني الاساسية للعبة - مثال التعريب على البعدة - وطريقات الحادة - على الدفاع والهجوم ، وطريقات مواحهة حاملي الآلات الحادة -

عليها ، وهو عليه نصف قتال -

واخيرا « الكاتات » وهي تبلغ ١٦ كاتا ، وهي عبارة عن مجموعة من الهجمات والدفاعات ، و «الكاتا» هي مقياس لمستوى اللاعب في سرعة التحرك والدوران والهجوم والدقاع والسرعة والقرة ، واللاعب الذي يحميل على الحزام الاسود لا بد أن بجيد عشرة كاتات على الاقل ،



التدريب على استخدام القدم

ضربة قدم للامام مع استحدام اليسمدين في الدفاع الجانبي



تعالىنات



صد لغربة جانبية ضربة يمد نجاح الصد





صد ضربة مستقيمة



التحام بالقرية الستقيمة مهالصد































































تأكد « عاطف » أن « عماد » قد خرج في المساء وأنه كذب عليه لانه وجد مظلة الطيس وراء باب الخروج مغتوحة عندما حضر من الخارج بينما كانت عند خروج المفتش في الرة الاولى مقفولة .. والأن فقد خرج « عماد » واستممل المظلة لان الدنيا امطرت ليلتها !.





مدية عالمية وهي هسدية العظ والفن والتسلية .

الادوات المطلوبة :

احضر زهر خاولة وفيئية ملونة لكل لاعب طريقة اللعب :

طريقة اللعب :

- النصب بالدور ومن عليه الدور بلقى بالزهر وبنقسدم المرابع الله و المرابع و

الى الخاله التي بها نيسابة السلم . ـ اذا وقف اللاعب على خالة بها رأس شمان ذاته بهيط الى ابي . الله يهيل الخالة التي بها ذيل هـ الاالتمان .

ت الى الخانة التي بها نها الله و الل

مسابقة الكلمكات الكلمكات المتقاطعة

نهنىء الفائز الاولى مسابقة الكلمات المتقاطعة المتشورة هذا الاسبوع العسديق : مخلص كامل _ الاستعدية .. وفاز بمجلد ميكى كمافاز الاصدقاء: فيفان عبد السلاك _ شبرا _ بقصة , معتز فوزى _ محرم بقصة , معتز فوزى _ محرم فتحى عوف _ كفر الشيخ فتحى عوف _ كفر الشيخ _ مجموعة طوابع .

مجلة مِيكى _ ماهن الدميمشرة ٢ _ ١ _

حيوان ضغم - بجهار إحة العدم - ٢-

وكل لا ميمثرة لا ميلاد لا ميمثرة لا _ ع

ب اثنیت - ثك كلمة « ديرى » - ه

- ٦ .. منصب ديلوماسي - ثلثا كنده « كتتا » - ٧ .. عاصمة عربية بدون

د ال ت ـ ۱ ـ ۱ به ابو الاقتصاد المعرى به ۱۰ ـ تبات عطرى ـ فعل الامر من د عاد ت *

راميا : ا ـ آلة موسيقية تعتمد على الطرق ـ مادة قاتلة بـ احــــد الوالدين « معكوسة » ـ ۲ - شمير ـ ما ينتجه الرسام ـ بمعنى « فك » ـ ۲ ـ طائر جميل الصوت والشــكل ـ لئنداء ـ اداة شرط ـ ۴ ـه بمعنى فأت « معكوسة » ـ بعمن اترك ـ ٥ ـ مامتة ـ من المواتين ـ ۲ ـ على البلاج « معكوسة » ـ اداة تهى ـ ۲ ـ على البلاج « معكوسة » ـ اداة تهى ـ ۲ ـ على البلاج « معكوسة » ـ اداة تهى ـ ۲ ـ تركه معروسة » ـ اداة تهى ـ ۲ ـ تركه مصرى قديم ـ ادا ـ مدينة صودانية ـ موران قطبى « معكوسة » . اله حريا « معموسة » . اله حروان قطبى « معكوسة » .

مسابقة فنكروفن

في السابقة الاسبوعية « فكر وفن » فارّ الصديق: احمد مرتضى عبده المتعم - القاهرة - بثلاث قصص من الشعر .. وفارّ الصديق : سعيد هاشم على - مصر

منصتر الأمسال

يامهر ياللي على طول السنين تنقني يا حكمة باقيه في ضمير الإجيال بلدى .. يا مهر .. يا عنيه .. قلبات كله امل. وحبد، وحبد، وحبد، انا بين ضلوعك جنين .. انا على صدرك صبى .. مليان أمل وحنين مليان أمنى .. مليان أمل وحنين اللي طالت به مشاوير الدروب يرجع اللي غاب .. ويربح الاغراب وبقتح الابواب .. بغرحة قلاحباب وبقتح الابواب .. بغرحة قلاحباب انت النجوم .. انت الربوع ..



